

**TRENING**  
**27 lipiec – 2 sierpień 2015**

**Trening 1 (+1)**

**Niska intensywność + SIŁA**

30' biegu z niską intensywnością - 70% - 75% tętna max.

**Sila – 2 serie:**

1. **Ćw. nr 1:** Zrób duży krok po przodu, odbij się z nogi wykroczonej i powróć do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.  
**10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)**



2. **Ćw. nr 2:** Wykonaj przysiad tak aby uda były równoległe do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów)  
**10 przysiadów (do kąta 90 stopni)**



3. **Ćw. nr 3:** Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.



**Okolo 30 sekund**

4. Pompki – 15-20?

## 2 Trening (+3)

### Rozgrzewka:

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

### Wysoka intensywność:

I seria: 4 x 120m (2x60m) biegu - 22 sekund przerwy 20 sekund

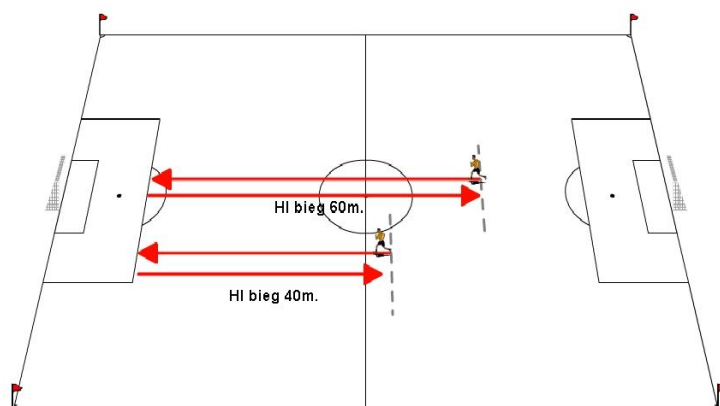
II seria: 4 x 80m biegu (2x40m) – 14 sekund przerwy 15 sekund

III seria: 4 x 120m (2x60m) biegu - 22 sekund przerwy 20 sekund

IV seria: 4 x 80m (2x40m) biegu – 14 sekund przerwy 15 sekund

Trening podobny jak w poprzednim tygodniu lecz tym razem biegasz odcinki 2x dłuższe.  
Zamiast prostych odcinków 60m zrób 2 x 60m dodając w połowie dystansu nawrót.

Przerwy między seriami 3 minuty.



Praca od ciężkiej do bardzo ciężkiej ale nie maksymalna.

Jeśli masz taką możliwość zrób ten trening na miękkim podłożu – boisko.

Trucht 10' Rozciąganie,

## 3 Trening (-3 lub -2)

### Rozgrzewka

5' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie

### RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

dla -2: 2 serie

dla -3: 3 serie

Jedna seria to 5' interwału: 5 sekund sprint/25 sekund przerwa (kombinacja bieg/dostawny/tyłem itp... - tak jak poruszasz się podczas meczu)

Przerwa między seriami 4 minuty  
Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

*Asystenci - Można jedną serię zrobić z flagą.*

Trucht 10' Rozciąganie  
2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

## 4 Trening (-1 lub -2)

### Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

Rozciąganie

3 x 40m - przyspieszenie

### Szybkość:

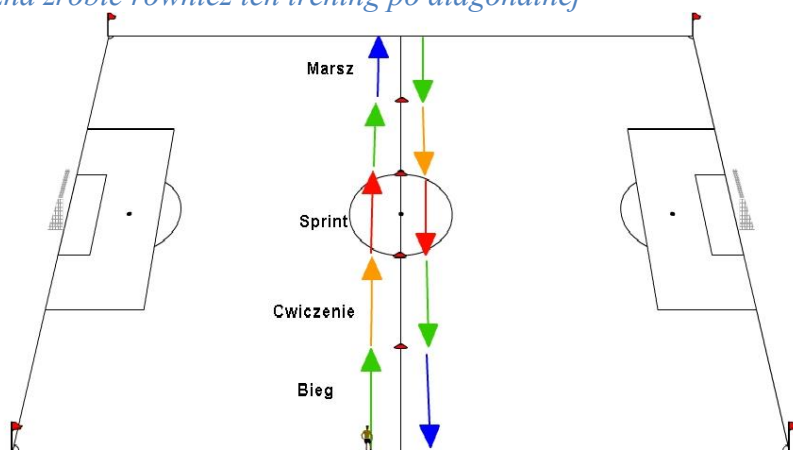
#### 2 serie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 8 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-zak dostawnym (przodem i tyłem)

*Sędziowie – można zrobić również ten trening po diagonalnej*



Trucht 5'; Rozciąganie

### **Rekomendowany dzień wykonania treningu:**

(+1) – jeden dzień po meczu

(+3) – trzy dni po meczu

(-3 lub -2) – dwa lub 3 dni przed meczem

(-1 lub -2) – dzień przed meczem lub dwa dni przed meczem

**Jeżeli nie sędziujesz żadnego meczu lub sparingu – zrób dodatkowy trening na siłowni lub fitnessie poprzedzony wysiłkiem niskiej intensywności – rozbieganiem około 15'**

**Jeśli czujesz się przemęczony zamiast treningu skorzystaj z odnowy biologicznej poprzedzonej 15 minutowym wysiłkiem bardzo niskiej intensywności może być to bieg, rower, basen (pływanie lub bieg) lub inne ćwiczenia o podobnej intensywności w fitnessie.**